

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

esmaspäev, 30.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
---------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Maisimannapuder	150	264	4.49	19.33	18.07
Maasikas	20	8	0.14	0.02	1.84
Hibiskuse tee	130	0	0	0	0
Oun	30	12	0.06	0.11	2.97

Lõuna

Kurzeme strooganov	100	107	6.88	7.13	4.25
Keedetud tatar	100	118	4.16	1.20	23.20
Hiinakapsalat tilliga	30	8	0.51	0.25	1.04
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Ohtusöök

Kalasupp sulajuustuga	130	115	8.67	7.16	4.56
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Kaalikas	30	9	0.30	0.09	2.19
Kokku :		907	35.02	42.62	97.30

teisipäev, 31.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
---------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Viieviljapuder	150	292	4.60	22.47	16.60
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Kummeli tee	130	0	0	0	0
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18

Lõuna

Kikerhernesupp	180	102	5.75	0.86	15.91
Ouna - odravaht	100	104	1.38	0.45	23.96
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65

Ohtusöök

Kartulivorm ürtidega	130	156	8.73	5.63	18.05
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65
Porgand	30	10	0.30	0.12	2.31
Kokku :		871	27.77	34.69	110.06

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

kolmapäev, 1.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
---------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Odrahelbepuder	150	261	5.79	15.62	25.13
Marja toormoos	10	4	0.09	0.01	0.62
Soe piparmündi - marjajook	130	10	0.21	0.08	2.65
Oun	30	12	0.06	0.11	2.97

Lõuna

Ahjus küpsetatud valge kalafilee	40	49	10.78	0.39	0.42
Valge kaste maitserohelisega	40	46	0.68	3.84	2.12
Keedetud täisterapasta	100	144	5.20	1.26	26.00
Peedisalat jogurtiga	30	13	0.53	0.13	2.48
Marja smuuti	130	73	0.70	0.14	16.87
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65

Ohtusöök

Juurviljapüreesupp	130	93	4.44	2.96	12.69
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65
Nuikapsas	30	7	0.15	0.06	1.80
Kokku :		868	34.02	26.59	121.19

neljapäev, 2.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
---------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Keedetud muna	40	36	3.00	2.40	0.24
Sepik ürdivõiga	50	191	2.72	12.43	16.00
Soe kummeli - apelsini jook	130	6	0.14	0.01	1.33
Banaan	30	31	0.36	0.09	7.29

Lõuna

Ukraina Borš sealihaga	180	85	7.69	2.62	7.88
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36
Lihavõttepasha	130	204	8.24	6.94	26.53
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65

Ohtusöök

Riisiroog kanalihaga	130	149	7.63	1.57	26.46
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65
Valge redis	30	5	0.30	0.03	1.05
Kokku :		908	37.39	32.55	114.44

Nädala keskmine :	888	33.55	34.11	110.75
-------------------	-----	-------	-------	--------



Allergeen

2

1;2

11
2
1;11;2

2;4
1;11;2

Allergeen

1;2

1
2
1;11;2

2;3
2
1;11;2



Allergeen

1;2

10;4
1;2
1
2
1;11;2

2
1
1;11;2

Allergeen

3
1;2

2
2
1;11;2

2
1;11;2

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

esmaspäev, 30.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
---------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Maisimannapuder	200	302	5.95	20.31	24.04
Maasikas	20	8	0.14	0.02	1.84
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0
Oun	40	16	0.08	0.14	3.96

Lõuna

Kurzeme strooganov	130	140	8.95	9.27	5.52
Keedetud tatar	130	153	5.41	1.56	30.17
Hiinakapsalat tilliga	40	10	0.68	0.33	1.38
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Õhtusöök

Kalasupp sulajuustuga	150	133	10.00	8.26	5.27
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Kaalikas	40	12	0.40	0.12	2.92
Kokku :		1125	44.20	50.18	126.18

teisipäev, 31.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
---------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Viieviljapuder	200	330	6.09	23.40	22.06
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Kummeli tee	150	0	0	0	0
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24

Lõuna

Kikerhernesupp	200	113	6.39	0.96	17.68
Ouna - odravaht	100	104	1.38	0.45	23.96
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Õhtusöök

Kartulivorm ürtidega	150	180	10.07	6.50	20.83
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Porgand	40	13	0.40	0.16	3.08
Kokku :		980	32.20	37.01	127.22

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

kolmapäev, 1.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
---------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Odrahelbepuder	200	310	7.69	16.72	33.46
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25
Soe piparmündi - marjajook	150	11	0.25	0.09	3.06
Oun	40	16	0.08	0.14	3.96

Lõuna

Ahjus küpsetatud valge kalafilee	50	61	13.47	0.48	0.53
Valge kaste maitserohelisega	50	57	0.85	4.80	2.65
Keedetud täisterapasta	130	187	6.76	1.64	33.80
Peedialat jogurtiga	40	18	0.70	0.17	3.30
Marja smuuti	150	85	0.81	0.16	19.47
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Ohtusöök

Juurviljapüreesupp	150	107	5.12	3.41	14.65
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Nuikapsas	40	10	0.20	0.08	2.40
Kokku :		1083	43.14	30.39	156.61

neljapäev, 2.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
---------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Keedetud muna	40	36	3.00	2.40	0.24
Sepik ürdivõiga	60	229	3.26	14.92	19.20
Soe kummeli - apelsini jook	150	6	0.16	0.02	1.53
Banaan	40	42	0.48	0.12	9.72

Lõuna

Ukraina Borš sealihaga	200	94	8.55	2.91	8.75
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72
Lihavõttepasha	150	235	9.51	8.01	30.62
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Ohtusöök

Riisiroog kanalihaga	150	172	8.80	1.81	30.53
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Valge redis	40	6	0.40	0.04	1.40
Kokku :		1129	44.21	39.70	145.98

Nädala keskmine :	1079	40.94	39.32	139
-------------------	------	-------	-------	-----



Allergeen

2

1;2

11
2
1;11;2

2;4
1;11;2

Allergeen

1;2

1
2
1;11;2

2;3
2
1;11;2



Allergeen

1;2

10;4
1;2
1
2
1;11;2

2
1
1;11;2

Allergeen

3
1;2

2
2
1;11;2

2
1;11;2

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

esmaspäev, 30.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g
---------------------	----------	--------------	----------	----------	----------------

Hommikusöök

Maisimannapuder	200	302	5.95	20.31	24.04
Maasikas	20	8	0.14	0.02	1.84
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0
Oun	50	20	0.10	0.18	4.95

Lõuna

Kurzeme strooganov	150	161	10.33	10.70	6.38
Keedetud tatar	150	176	6.25	1.80	34.81
Hiinakapsalat tilliga	50	13	0.85	0.41	1.73
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Ohtusöök

Kalasupp sulajuustuga	200	177	13.34	11.02	7.02
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Kaalikas	50	15	0.50	0.15	3.65
Kokku :		1281	51.69	55.44	146.14

teisipäev, 31.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g
---------------------	----------	--------------	----------	----------	----------------

Hommikusöök

Viieviljapuder	200	330	6.09	23.40	22.06
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Kummeli tee	150	0	0	0	0
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30

Lõuna

Kikerhernesupp	250	141	7.99	1.20	22.10
Ouna - odravaht	100	104	1.38	0.45	23.96
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Ohtusöök

Kartulivorm ürtidega	200	240	13.43	8.67	27.77
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Porgand	50	17	0.50	0.20	3.85
Kokku :		1133	38.94	40.17	151.06

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

kolmapäev, 1.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g
---------------------	----------	--------------	----------	----------	----------------

Hommikusöök

Odrahelbepuder	200	310	7.69	16.72	33.46
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25
Soe piparmündi - marjajook	150	11	0.25	0.09	3.06
Oun	50	20	0.10	0.18	4.95

Lõuna

Ahjus küpsetatud valge kalafilee	60	73	16.16	0.58	0.64
Valge kaste maitserohelisega	50	57	0.85	4.80	2.65
Keedetud täisterapasta	150	216	7.80	1.89	39.00
Peedisalat jogurtiga	50	22	0.88	0.22	4.12
Marja smuuti	150	85	0.81	0.16	19.47
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Ohtusöök

Juurviljapüreesupp	200	143	6.83	4.55	19.53
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Nuikapsas	50	12	0.25	0.10	3.00
Kokku :		1228	50.47	32.66	179.86

neljapäev, 2.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g
---------------------	----------	--------------	----------	----------	----------------

Hommikusöök

Keedetud muna	40	36	3.00	2.40	0.24
Sepik ürdivõiga	60	229	3.26	14.92	19.20
Soe kummeli - apelsini jook	150	6	0.16	0.02	1.53
Banaan	50	52	0.60	0.15	12.15

Lõuna

Ukraina Borš sealihaga	250	118	10.69	3.63	10.94
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72
Lihavõttepasha	150	235	9.51	8.01	30.62
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Ohtusöök

Riisiroog kanalihaga	200	230	11.73	2.42	40.71
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Valge redis	50	8	0.50	0.05	1.75
Kokku :		1308	51.96	42.08	177.10

Nädala keskmine :	1238	48.26	42.59	163.54
-------------------	------	-------	-------	--------



Allergeen

2

1;2
11
2
1;11;2

2;4
1;11;2

Allergeen

1;2

1
2
1;11;2

2;3
2
1;11;2



Allergeen

1;2

10;4
1;2
1
2
1;11;2

2
1
1;11;2

Allergeen

3
1;2

2
2
1;11;2

2
1;11;2